

Po-Workout 2 mit Annette

20-25 Wiederholungen – 2 Durchgänge

1. Kräftigung Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, rechtes Bein über die Seite 90° nach oben und wieder zurückführen
(Hundepinkler)



2. Kräftigung Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, linkes Bein über die Seite 90° nach oben und wieder zurückführen
(Hundepinkler)



3. Kräftigung untere Rücken-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Bauchlage, Kopf auf den Handrücken ablegen, Po anspannen, Beine gestreckt anheben und absenken



4. Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkel- und untere Rückenmuskulatur
Rückenlage, Bauchspannung, Beine anstellen und Po in die Brücke abheben und halten, mit den Beinen vor und wieder zurückgehen



5. Kräftigung Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur
Rückenlage, Bauchspannung, rechtes Bein auf linkem Knie ablegen, Po anheben und zur Schulterbrücke kommen, Po hoch und tief führen



6. Kräftigung Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur
Rückenlage, Bauchspannung, linkes Bein auf rechtem Knie ablegen, Po anheben und zur Schulterbrücke kommen, Po hoch und tief führen



7. Kräftigung Oberschenkel-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur
Rückenlage, Bauchspannung, Fersen aufstellen, Po anheben und zur Schulterbrücke kommen, Po hoch und tief führen



8. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, Bauchspannung, rechtes Bein waagrecht in Stufenhaltung, rechtes Bein strecken und beugen



9. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, Bauchspannung, linkes Bein waagrecht in Stufenhaltung, linkes Bein strecken und beugen



10. Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkel- und untere Rückenmuskulatur

Rückenlage, Bauchspannung, Beine anstellen und Po in die Brücke abheben und halten, mit den Beinen vor und wieder zurückgehen



11. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, Bauchspannung, rechtes Bein gestreckt diagonal über das linke Bein führen, Boden antippen und wieder nach oben führen



12. Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Vierfüßlerstand, Bauchspannung, linkes Bein gestreckt diagonal über das rechte Bein führen, Boden antippen und wieder nach oben führen



13. Kräftigung untere Rücken-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Bauchlage, Kopf auf den Handrücken ablegen, Po anspannen, Beine gestreckt angehoben halten

